



お知らせ

よごう

令和5年6月20日号

四郷地区市民センター

☎ 321-2021・FAX 320-2090

四郷地区団体事務局

☎・FAX 322-5675

四郷地区HP <http://yogou-mie.com/>



よごう子どもエコ工作教室



楽しく環境学習 ～貝がらのマリンポット作り～

マイクロプラスチックなどの海ごみの問題を通じてSDGsについて学びます。

- ★日 時：8月7日（月）13：30～15：00
- ★場 所：四郷地区市民センター 2階 ホール
- ★講 師：四日市公害と環境未来館 山本さん
- ★対 象：小学生（3年生以下は必ず保護者同伴）
- ★定 員：12名（先着順）
- ★参加費：無料
- ★持ち物：持ち帰り用袋、筆記用具、飲み物



【申込み・問合せ先】

7月3日（月）9：00より四郷地区市民センターへ申し込みください。

四郷地区市民センター ☎ 321-2021（平日8：30～17：15）



明治安田生命 地元の「公民館」元気プロジェクト

<再掲載>

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ～最適な「睡眠」を考える～

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

- ★日時：7月24日（月）14：00～15：30
- ★場所：四郷地区市民センター2階 ホール
- ★内容：①人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋
②血管年齢の測定
- ★対象：四郷地区を中心とした住民
- ★定員：30名（先着順） ★参加費：無料
- ★主催：四郷地区市民センター



【申込み・問合せ先】四郷地区市民センターへ申し込みください。

※電話受付のみ ☎ 321-2021（平日8：30～17：15）

回 覧										

ありがとうございました！

6月10日(土)、「日野親睦会」の皆さんがセンター敷地内に夏らしいきれいな花々を植えてくださいました。センターがとても華やかになりました。

暑い中、本当にありがとうございました。



親子で一緒に楽しく料理

コロナ禍明けで、久しぶりのクッキング、3品作ります。親子で楽しくクッキングしましょう！

❖日時：7月23日(日) 9:30～13:00

❖場所：四郷地区市民センター2階 調理室

❖対象：小学生とその保護者

❖定員：10組(先着順)

❖主催：四郷ヘルスマイト

❖参加費：親子(2人)で600円(一人追加につき300円)

❖持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、台拭き

【申込み・問合せ先】7月19日(水)までに四郷地区市民センターへ申し込みください。

☎321-2021(平日8:30～17:15)

※申し込み後、ご都合が悪くなられた場合は、必ずご連絡ください。

メニューは
当日の
お楽しみです♪



コンビニ交付サービスの一時停止について

メンテナンス作業のため、下記の通り、マイナンバーカードを使用した、すべての証明書のコンビニ交付サービス業務を停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●一時停止日時：7月19日(水)終日

【問合せ先】市民課 ☎354-8152 FAX 359-0282



多文化共生サロンからお知らせ

令和5年度 青少年の進路相談について

多文化共生サロンでは、青少年の進学や進路についての相談を行います。高等学校や専門学校への入学などについて相談に来てください。

◆相談日時：8月19日、9月16日、10月21日、11月18日、12月16日、
令和6年1月27日、2月17日の各土曜日 14:00～16:00

◆相談できる人：中学校を卒業した青少年とその保護者

※必ず電話などで相談の予約をしてください。

【申込み・問合せ先】多文化共生サロン(月～土・祝日除く) 9:00～17:00

笹川6丁目29-1(笹川郵便局南隣) ☎・FAX 322-6811



笹川迷惑駐車防止活動 4年ぶりに開催

5月19日（金）18：30から笹川地区の迷惑駐車防止活動が行われました。かなりの雨にも関わらず、笹川地区から約80名もの多くの方々に参加されました。

この取り組みは平成7年から始まり、今回が55回目となりました。

1回目は1,082台の迷惑駐車（交通安全レッドカード配布）がされており、今では考えられない数でした。その当時から「笹川安全なまちづくり委員会」をはじめ、地区の皆さんの迷惑駐車防止活動により、たくさんの路上駐車だったのが、今回の活動で配布されたレッドカードは32枚でした。当初から比べて、その数は大きく減少をしており、それだけ迷惑駐車はいけないものだという認識が地域に浸透してきたのだと考えられます。

今回の活動は4年ぶりの開催でしたが、お互いがお互いのことを考え、迷惑駐車のない社会、地域を目指して活動されています。



《協力団体》

四日市南警察署

四郷交番

四日市市消防本部南消防署南部分署

四日市市消防団四郷分団

笹川連合自治会

笹川安全なまちづくり委員会

笹川地区協議会

四日市市多文化共生サロン

四郷地区市民センター

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

ひと工夫でおいしく減塩を！



減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ！

だしを生かす

乾物のだしも活用することで、うま味をプラスできます。

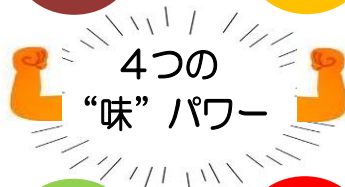
●活用例

肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



うま味

酸味



香味

辛味

酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。



香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。

●活用例

小松菜のお浸し→小松菜のからし和え



香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



塩味以外の“味”パワーをうまく使い、おいしく塩分量を減らしていきましょう。

詳しくは四日市市公式サイトにて…トップページ ライフメニュー〔健康・医療〕→健康・医療・保健所→成人の健康づくり→必見！健康情報へ

【問合せ先】
健康づくり課
☎ 354-8291

四日市市議会 議会報告会のお知らせ

6月定例会月議会の議会報告会を7月3日（月）に開催します。今回は、4つの常任委員会が合同で一つの会場で議会報告会を行います。事前のお申し込みは不要ですので、どうぞお気軽にお越しください。

第1部：議会報告会 第2部：シティ・ミーティング（意見交換会）

日時	7月3日（月）18：30～20：45
会場	総合会館8階 視聴覚室（諏訪町2番2号）
シティ・ミーティング テーマ	四日市市政全般について

※会場でのやりとりを基本としてご意見をいただきます。

※手話通訳いたします。（事前予約は不要です）

※天候等により中止や開催内容が変更となる場合があります。

※状況によっては、記載された予定時刻よりも早く終わる可能性がありますので、予めご了承願います。

【問合せ先】四日市市議会事務局 議事課 ☎ 354-8340 FAX 354-8304

結婚祝金給付制度のご案内

結婚を祝福し、夫婦の新しい人生を応援するため、結婚祝金を交付しています。ぜひご活用ください。

●対象

次の条件をすべて満たす人

- (1) 令和5年4月1日以降に結婚されたご夫婦
- (2) 婚姻届提出日時点で、ご夫婦ともに39歳以下でいずれもこの結婚祝金の交付を受けていない方
- (3) 結婚祝金の交付を申請する時点で、ご夫婦が市内に居住し住所登録がある方
- (4) 結婚祝金の交付決定日から2年以上、ご夫婦が四日市市に定住する意思がある方
- (5) ご夫婦ともに税金を完納している方



●交付額

10万円（1夫婦あたり）

●申請

次の書類を直接、または郵送で、こども未来課へ。

- (1) 結婚祝金交付申請書
- (2) ご夫婦の戸籍謄本
- (3) ご夫婦の住民票（世帯全員、世帯主、続柄が記載されているもの）
- (4) ご夫婦それぞれの完納証明書（申請する年の1月1日以降に本市へ転入した方は、転入前の住所地におけるもの）



※交付申請は、婚姻届出日から6か月以内に行ってください。

※結婚祝金交付申請書は、こども未来課のほか、市民課、市民窓口サービスセンター、各地区市民センター（中部を除く）でお渡ししています。

【問合せ先】こども未来課（総合会館3階）〒510-0085 諏訪町2-2 ☎ 354-8038



QRコード

市ホームページ「四日市市結婚祝金給付制度のご案内」

自動通話録音警告機の購入費補助金制度が 6月1日から募集開始！

本市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘等からの被害を未然に防止するため、満65歳以上の方を対象として、固定電話機に外付けする「自動通話録音警告機」の購入費の一部を補助する制度を6月1日から募集を開始しました。

自動通話録音警告機は、電話機の呼び出し音が鳴る前に、相手に対して、通話内容を録音することを伝える警告音声を流した後に通話内容を録音する機器です。

なお、自動通話録音警告機能付きの固定電話機については、補助対象外です。

また、補助金を受けるためには、事前申請が必要です。ご注意ください。

♠補助金の額：購入金額の2分の1（上限7千円、千円未満の端数切り捨て）

♠申請期間：令和6年1月31日（水）まで

【補助金の申請・問合せ先】

市民・消費生活相談室（市役所1階） ☎ 354-8147

※郵送可。お近くの地区市民センターでもご提出いただけます。

詳しい制度についてはこちら⇒



令和5年度 四日市市文化功労者・市民文化奨励賞 候補者を募集します

🌀表彰の対象

（1）文化功労者

- ① 学術、芸術、その他文化の振興に貢献し、その功績が顕著である者
- ② ①に関係する団体の役員として、その団体の育成強化に貢献し、その功績が顕著である者
- ③ 文化遺産の研究、調査を重ね、その保護、保存に貢献し、その功績が顕著である者

（2）市民文化奨励賞

- ① 積極的に文化活動に取り組み、今後の活躍が期待される者
- ② 全国的な文化活動の実績があり、今後の活躍が期待される者
- ③ 本市の文化や情報を全国に発信し、今後の活躍が期待される者

※上記（1）（2）とも、本市在住、在勤、出身、本市にゆかりがある、または活動拠点が本市内にある個人または団体。（1）については、概ね20年以上の活動歴および年齢60歳以上を経験と実績の目安とします。

🌀候補者の推薦

表彰の対象に該当すると認められる者がいるときは、該当者の所属する団体または関係機関の長から推薦書を提出してください。

🌀審査方法：（1）、（2）とも提出書類をもとに選考委員会において審査

🌀募集締切：8月4日（金）

※詳しくは地区市民センター、市役所文化課に置いてある募集要項をご確認ください。

【問合せ先】文化課 ☎ 354-8239

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止を図るとともに、過ちに陥った人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。この運動を支える募金「愛の資金」へ皆さまのご協力をお願いします。また、犯罪や非行から更生しようとしている人を、地域の中で支援しているのが保護司です。犯罪や非行のない地域社会をつくるために、各地区で活動しています。

【問合せ先】健康福祉課 ☎ 354-8109



四郷学童保育所 🌻 夏休み 🌻 短期スタッフ募集

- ❖ 募集職種：小学生の夏休みの宿題や遊びの見守り、保育
 - ❖ 勤務場所：四郷学童保育所（西日野町字里中 3084-3）
 - ❖ 募集期間：7月21日（金）～ 8月31日（木）
 - ❖ 勤務時間：平日・土曜 8：00～18：45（内6～8時間）※6時間を超える勤務は休憩あり
週3～5日 ※シフト制。時間・勤務日数は相談に応じます。
 - ❖ 休日：日曜日・祝日・お盆 8月12日（土）～15日（火）
 - ❖ 時給：1,000円（高校生 935円）
 - ❖ 待遇：交通費規定支給
 - ❖ 応募：資格不要。大学生、専門学生も大歓迎。事前見学可。高校生は応相談
- ※夏休み以外の平日、土曜日もスタッフを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ先】四郷学童保育所（川崎）

☎ 322-5171（平日 11：00～19：00、土曜日 10：00～17：00）

こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！



【開館時間】〈第1部〉9：00～12：30 〈第2部〉14：00～19：00

※小学生以下は17：30まで、中高生は19：00まで。各部の間に消毒を行います。

【主なイベント日時・内容】料金：無料

- ★暑中見舞いを送ろう…7月 8日（土）～14日（金）①10：00～11：00 ②15：00～16：00
- ★赤ちゃん広場……………7月11日（火） 9：30～11：00（受付9：00～10：30）
- ★手形カードを作ろう…7月16日（日）10：00～11：30（受付9：00～）
- ★えほんのひろば……………7月22日（土）10：30～11：00（受付9：00～）



※行事の内容等を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問合せ先】こども子育て交流プラザ ホームページ <https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>

☎ 330-5020 FAX 334-0606 東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

サークル会員募集のお知らせ

『食育サークル 元気ッス クッキング』参加者募集

3才から参加できます。親子でクッキングしてみませんか。子ども用の包丁で野菜切れたよ。卵割ったヨ。米といたヨ。炒めることもできる。「わたしがつくったよー！」

私たちの体は食べた物でできています！“食”の大切さも一緒に学び合いましょう。

- ★活動日：月1回（土曜日か日曜日）10：00～13：00
- ★場所：四郷地区市民センター2階 調理室
- ★持ち物：お米、エプロン、マスク、三角巾、手拭き、材料費（450円）

【問合せ先】四郷地区市民センター ☎ 321-2021

